



3月の献立表

令和4年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなってほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	水	○	ごまきなご揚げパン★ 肉団子入り野菜スープ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン すりごま さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい ごまつな ほししいたけ コーン	565 21.8	りよくおうよくやさい 緑黄色野菜
2	木	○	ごはん 鮭の梅マヨ焼き 豚汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	ねりうめ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	618 32.3	た やさい その他の野菜
3	金	○	五目ちらしずし 白玉汁 ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ のり とりにく かまぼこ アガー	こめ さとう こめあぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん だいこん はくさい ねぎ みつば ももジュース ももかんづめ	613 23.1	いもるい 芋類
6	月	○	キャロットライス 魚のオニオンソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とりにく いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく セロリー トマトかんづめ キャベツ	576 26.0	こぎかなるい 小魚類
7	火	○	ごはん チーズタッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	こめ さつまいも ごまあぶら トッポギ さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ ごまつな	584 26.4	まめるい 豆類
8	水	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび ぶたひきにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ はくさい ごまつな	597 29.1	きのこ類 きのこ類
9	木	○	ビーンズドライカレー サウピカンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース レーズン キャベツ コーン	630 22.4	ぎよかいるい 魚介類
10	金	○	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆 ひつつみ汁	ぎゅうにゅう めだい みそ とりにく だいず こんぶ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま こめあぶら かたくりこ しらたまこ こむぎこ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ しょうが だいこん はくさい ごまつな ねぎ	599 27.2	くだもの類 果物類
13	月	○	豚肉とごぼうのごはん ひじき入り卵焼き うすくず汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたひきにく あぶらあげ かまぼこ とうふ ひじき	こめ こめあぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ ごまつな	616 29.3	いもるい 芋類
14	火	○	コメッコハヤシライス ピクルス フルーツパンチ★	ぎゅうにゅう レーズンまめ ぶたにく とうにゅう かんてんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ だいこん きゅうり ピーマン (あか・き) みかんかん バインかん ももかん	653 19.6	こぎかなるい 小魚類
15	水	○	ごはん 肉じゃが ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	こめ こめあぶら じゃがいも いも さとう しらたき ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごまつな キャベツ コーン	587 22.1	まめ まめせいひん 豆・豆製品
16	木	○	凍り豆腐のそぼろ丼 野菜の香り漬け あおさ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ とうふ あおさ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり だいこん しょうが ねぎ ごまつな	587 26.7	いもるい 芋類
17	金	○	練馬スパゲティ★ みそドレサラダ 米粉のかぼちゃ蒸しパン	ぎゅうにゅう ツナ のり みそ とうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ごまつな かぼちゃ	648 24.0	たまご 卵類
20	月	○	焼肉ガーリックライス ABCマカロニスープ★ 果物 (いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース チンゲンサイ マッシュルーム コーン いちご	608 20.9	こぎかなるい 小魚類
21	火		春分の日					
22	水	ジョア	お赤飯 鶏肉のから揚げ★ 塩あえ こづゆ	ジョア ささげ とりにく ほしかいばしら なんと	こめ ごま かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さといも しらたき やきふ	にんじん ちやし ごまつな だいこん はくさい しめじ みずな	563 23.0	かいそうるい 海藻類
23	木		修了式					
24	金		卒業式					

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

★印は6年生のリクエストメニューです。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)》



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	603	24.9 (16.5)	19.4 (28.9)	357	2.3	93	264	39	0.49	27	2.5	6.3